مدیتیشن چیست؟

انجمن کاهش تنش های فردی و اجتماعی / WWW.SISRA.IR

تهیه کننده : فرشاد نظر آقایی

برای مدی تیشن که در فارسی معمولاً مراقبه خوانده می شود، تعاریف بسیار متنوعی ارائه شده و تکنیک های بی شماری تحت این عنوان عرضه شده است. هرچه یک فرد متون بیشتری را مطالعه کرده، تمریناتی از این دست را بیشتر تجربه نموده باشد ارائه تعریف مراقبه را کاری مشکل تر و تأمل در آن را سرگیجه آورتر خواهد یافت.

به علت ذهنی بودن تمرینات و تجربیات وابسته به مراقبه شاخص های عینی مشخصی برای تمیز آن از دیگر فعالیت های ذهنی نداریم، به همین دلیل است که این تعریف گاهی تنها تجربه هشیاری ناب، یعنی هشیاری منفک از فعالیت های شناختی و بدنی را شامل می شود و گاه تمرینات تن آرامی (Relaxation)، تصویرسازی ذهنی هدایت شده، تمرینات حرکتی مراقبهای و حتی خود هیپنو تیزم را هم در برمی گیرد. گاهی مراقبه به عنوان یک حالت از هشیاری و گاه به عنوان فرایند و تکنیک رسیدن به یک حالت خاص از هشیاری و یا یک مهارت ویژه ذهنی-بدنی، تعریف شده است.

مکتب های گوناگون شرقی مانند یوگا، تانترا (Tantra)، ذن (Zen)، TM (Transcendental Meditation) و ... افق های گوناگون روان شناختی و هستی شناختی را برای این حالت (تکنیک) ذهنی ترسیم نموده اند که در قالب روان شناسی های بومی (Indigenous Psychologies) مجال پژوهش های بسیاری دارند و برغم مطالعات روان شناسانه و فیزیولوژیک بسیاری که در شصت سال و به ویژه ده سال اخیر صورت گرفته است، هنوز موضوعاتی بکر و در خور تأملی به حساب می آیند.

مراقبه، تلاش هشیارانه برای هدایت توجه است. این تعریف دارای سه کلید واژهی اصلی است، تلاش؛ این ویژگی مراقبه تأکید می کند که فرایندی معطوف به هدف و نتایجی مشخص است، هر چند این هدف و نتیجه در خود کنش مراقبه باشد. هشیارانه؛ چرا که قصد، نیت و آگاهی بر فرایندهای درونی و بیرونی اساس کار مراقبه است و تعدیل توجه؛ به این لحاظ اهمیت دارد که با اعمال تعدیل هایی در توجه است که حالت مراقبه پدید می آید. این تعریف در چارچوب هیچ یک از تعاریف ایدئولوژیک قرار نمی گیرد و تعریفی کاملاً روان شناختی از یک پدیده طبیعی است.

مدی تیشن و نقش آن در ارتقاء سلامت

اخلاق علمی و پزشکی ایجاب می کند که تنها چیزی برای فرد تجویز شود که سالم بودن، مقرون به صرفه بودن و اثربخشی آن به اثبات رسیده باشد و بتواند در سیستم سلامتی در هماهنگی با دیگر تدبیرها و اجزا، عمل کند.

سئوال این است که آیا مراقبه این قابلیت را دارد؟ آیا درون نگری و مراقبه، گم گشتگی و از خودبیگانگی انسان امروز را بیشتر نمی کند؟ چه کسی می تواند مراقبه کند و برای که مفید است؟

پاسخ به این سئوال ها، در درجه اول بستگی به تعریف ما از مراقبه و در هماهنگی قرار دادن آن با دانش روان شناسی و پزشکی امروز و تبیین جایگاه آن دارد. مراقبه در طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مؤسسه ملی سلامت آمریکا (NIH) زیر مجموعه روش های هماهنگ سازی ذهن-بدن (Control Mind-Body) قرار می گیرد.

مطالعات متعددی اثربخشی این روش بهداشتی-درمانی را در پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی به اثبات رسانیده اند و سازمان جهانی بهداشت در گزارش سال ۱۹۸۳ مراقبه را به عنوان یک روش مؤثر به ویژه در تأمین و ارتقاء سلامت روانی به تمام سیستم های مرتبط با سلامت پیشنهاد نموده است.

این شیوهی سالم و مؤثر، روشی کاملاً عملی برای تجربه پیوستار زندگی (Life Continuum) است که در الگوی زیستی-روانی-اجتماعی (Bio-Psycho-Social Model) به عنوان مبنای تحلیل وضعیت انسان و سلامتی او مطرح است. در این الگو مرزهای قراردادی بین ذهن و بدن و نیز، انسان و جهان برداشته شده است و انسان به عنوان بخشی از این طیف شناخته می شود که جدای از دیگر سطوح هستی بی معناست. به این دلیل مراقبه یک رهیافت عملی و مؤثر در سیستم سلامت زیستی-روانی-اجتماعی تلقی می شود و جایگاه بسیار مهم و پایه ای را در بهداشت روانی و تعدیل روان-ایمنی (Psycho-immune Modulation) و ارتباط بالینی در روان شناسی و پزشکی عصر جدید، دارد.

مطالعات، بیشتر بر روی اثرات روان شناختی و تنکردشناختی آن متمرکز شده است. اختلالاتی که مراقبه می تواند در بهبود آنها مؤثر باشد عبارتند از: بیماری های قلبی و عروقی، دردهای مزمن، مصرف مواد مخدر و روان گردان، بیماری های پوستی، اختلالات ناشی از استرس، اضطراب، افسردگی، آلرژی، اختلالات خواب، اختلالات گوارشی و اختلالات مختلف روان تنی.

اثرات مثبت روان شناختی مدی تیشن چیست؟

مطالعات متعدد، اثرات مثبت رفتاری و روان شناختی زیر را در اثر انجام مراقبه، مشخص نموده اند: افزایش حس همدلی، افزایش توان مقابله با استرس، افزایش خودانگیختگی و استقلال، افزایش خودکنترلی، بلوغ اخلاقی، بهبود ادراک، افزایش مهارت های حرکتی، افزایش تمرکز، افزایش روحیه معنوی، بسط خودآگاهی، بهبود ادراک رخدادهای درونی و بیرونی، افزایش احساس وجد، شعف و سرور، افزایش انرژی و برانگیختگی و پذیرش بیشتر خود و دیگران.

آیا مدی تیشن آثار منفی نیز در بر دارد؟

اگرچه مراقبه یک تمرین سالم و بی خطر برای اکثر افراداست. اثرات ناخواسته منفی را نیز در پی دارد. برخی از کاروران اظهار داشته اند که در ابتدا ممکن است استرس، اضطراب و افسردگی افزایش یابد. (هر چند این واکنش ها می تواند نشانگر وضعیت طبیعی خلقی-عاطفی فرد باشد) در افراد با اختلال شخصیت مرزی (Borderline Personality Disorder) و نیز بیماران مبتلا به روان پریشی انجام مدی تیشن سودمند نیست.

تفاوت های مدی تیشن های ساختاری با غیرساختاری چیست؟

مراقبه های ساختاری: تمریناتی هستند که با نظم خاصی در وضعیت، زمان و مکانی مشخص انجام می شوند. در این نوع از مراقبه ها، فرد در وضعیتی خاص می نشیند، چشمها را می بندد و عمیقاً توجه خود را به درون معطوف می کند.

مراقبه های غیرساختاری: این نوع مراقبه ها نیز به همان اندازه مهم هستند، اگرچه مشخصات دقیق نوع شرقی را ندارند. این نوع مراقبه ها در طول روز انجام می شوند به این صورت که فرد سعی می کند به اعمال و رفتارها، احساسات و تجربیات خود بدون ارزیابی و قضاوت کردن، فقط آگاه باشد. در نتیجه اعمالی که معمولاً به صورت خود به خودی و از روی عادت انجام می شوند به هنگام مراقبه، آگاهانه انجام می گیرند.

به عنوان مثال وقتی در حال غذا خوردن هستیم، می توانیم به تک تک مراحل جویدن غذا آگاه باشیم. (البته نباید هنگام خوردن به کار دیگری مثل دیدن تلویزیون و یا روزنامه خواندن یا صحبت با تلفن بپردازیم). در نتیجه نسبت به فرایند خوردن غذا، آگاهی کامل پیدا می کنیم. کارهای دیگری همچون شستن ظروف، رانندگی و ... می توانند به صورت مراقبه غیرساختاری انجام گیرند. در واقع هر نوع فعالیتی می تواند با گسترش آگاهی فرد نسبت به انجام آن صورت پذیرد و بستگی به توانایی فرد در هدایت توجه خویش دارد.

مطالعات و تحقیقات در کشورهای غربی اساساً روی مراقبه ساختاری متمرکز است. اگرچه هدف مراقبه تنها حفظ آگاهی و توجه در یک زمان خاص و در وضعیت نشسته نیست بلکه تعمیم آن به جنبه هایی از اعمال و رفتارها در طول زندگی روزمره است که در فرایندهای ذهنی، عاطفی-هیجانی و رفتاری خلل ایجاد می کنند. بنابراین انجام مراقبه ساختاری و غیرساختاری همزمان ضروری به نظر می رسد و انجام یکی باعث تقویت دیگری می شود و در نهایت، مهارت فرد را تا جایی بالا می برد که می تواند تأثیر مراقبه ساختاری را به جنبه های مهم زندگی روزمره تعمیم دهد.

مدی تیشن های ساختاری چه انواعی دارند؟

انواع تکنیک های مراقبه ساختاری به دو گروه اصلی تقسیم می شوند:

۱-مراقبه های مبتنی بر تمرکز (Concentrative)

۲-مراقبه های مبتنی بر حضور ذهن و ذهن آگاهی (Mindfulness)

در گروه اول فرد هنگام مراقبه روی موضوع خاصی تمرکز می کند و دامنه آگاهی محدود به آن موضوع می شود.

موضوعاتی که معمولاً روی آن تمرکز می شود عبارتند از: تنفس، اعضاء بدن، یک کلمه و یا یک صدای خاص. در گروه دوم فرد می کوشد توجه خود را به تمامی آنچه در درون یا محیط اطراف رخ می دهد معطوف کند و در عین حال با هیچ کدام از این موضوعات درگیر نشود و آنها را مورد ارزیابی قرار ندهد. در این فرایند فردی که مراقبه می کند می تواند نسبت به افکار غیرارادی و خودآیند، رفتارها و هیجاناتی که اغلب با ترس و اضطراب بروز می کنند آگاهی کامل پیدا کند. در اثر توجه پیوسته به وقایعی که در هر لحظه رخ می دهند، سرانجام آگاهی فرد نسبت به خود و پیرامونش گسترش می یابد.

تفاوت های مدی تیشن با روش های تن آرامی چیست؟

تأکید مراقبه بر تکامل یافتن قدرت درک و فهم از طریق بسط آگاهی و توجه است، در حالی که هدف روش های تن آرامی صرفاً کاهش واکنش های عصبی خودکار و برانگیختگی (Arousal) است تن آرامی اغلب همراه انجام مراقبه اتفاق می افتد ولی برعکس آن صادق نیست. تن آرامی یک تکنیک است، وسیلهای که هنگام شرایط خاص مثل استرس و اضطراب می تواند به کار برده شود، در حالی که مراقبه در واقع یک روش بسط جسمانی، عاطفی-هیجانی و ذهنی است.

رویکرد انجمن کاهش تنشهای فردی و اجتماعی به مدیتیشن

با توجه به پیچیدگی و گستردگی سبک های مدی تیشن و لزوم صرف زمان نسبتاً طولانی و گاهاً دشوار بودن تجربه آنها و مبهم بودن روش های ارزیابی مدی تیشن های شرقی، ارائه روشی عاری از زمینه های ایدئولوژیک از یک سو و خرافات از دیگر سو ضروری به نظر می رسد.

زیرا این روش ها از یک طرف باعث قرار دادن فرد در راستای یک مأموریت ناخواسته غایتگرایانه گردیده و فرد را در دام دور باطل بینش های انتزاعی و دور از واقعیت درگیر می کنند و توازن ایدئولوژیک فرد را بر هم می زنند و از طرف دیگر با قرار دادن فرد در چرخه بی پایان تصورات و تخیلات توهمی زمینه پیشروی خرافات در قلمرو ذهنی فرد را فراهم آورده و با افزایش تضادهای درونی و تورم خودایده آلی باعث کاهش سطح بهداشت روانی فرد می گردیدند و زمینه مستعدی را برای ابتلا به اختلالات روانی فراهم می آورند.

با توجه به توضیحات فوق رویکرد انجمن کاهش تنشهای فردی و اجتماعی رویکردی عاری از خرافات از یک سو و زمینه های ایدئولوژیک باورهای شرقی از دیگر سو و مبتنی بر واقعیات علمی و آکادمیک است. در راستای تحقق این مهم این انجمن برای اولین بار در جهان اقدام به معرفی و ارائه یک رویکرد کاملاً جدید و مبتنی بر واقعیات عقلانی و عینی در زمینه مدیتیشن با هدف مدیریت استرس نموده است. تجربه این روش نوین را به عموم علاقمندان بخصوص اقشار علمی و فرهنگی جامعه توصیه می کنیم.

از این کاریکاتورها چه استنباطی دارید؟ در شماره یکشنبه آینده در این مورد توضیحات لا زم ارائه خواهد شد.

آگهی مفقودی

سند تراکتور فرگوسن مدل ۲۸۵ به شماره سریال C۰۲٤٤٤ Al و شماره موتور N ٦٦٦٧ متعلق به رجب محمدحسینی فرزند محمد به شماره ملی ٥٤٧٩٧٨٤٥١١ به دلیل آتش سوزی از بین رفته و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.
۲/۹۲۵

آگهی

بدینوسیله به آقای هومن رنجبر مجهول المکان ابلاغ می‌گردد که آقای عبداله شفیعی فرزند ابوالقاسم ساکن شهرستان رستم روستای شوسنی شکایتی مبنی بر خیانت در امانت یک دستگاه خودروی پژو ۴۰۵ به دادگاه ارایه که پس از تحقیقات اولیه و صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست به این دادگاه ارجاع که به شماره ۹۰۱۲۱۹ ک ش ۱۰۱ ثبت این شعبه گردیده و وقت رسیدگی مورخه ۱۳۹۲/۹/۲۳ ساعت ۱۱ تعیین گردیده است. لذا به لحاظ مجهول المکان بودن متهم مطابق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری و دستور دادگاه برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی تا متهم در تاریخ مزبور در جلسه رسیدگی دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر این صورت دادگاه در غیاب وی مبادرت به رسیدگی و اصدار رأی می‌نماید.
۱۳۷۲۷
امیری – مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی ممسنی

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی به متهم جلال خباز فرزند علی مجهول المکان، شاکی: رضا غفاری فرزند شیرخان شکایتی علی شما (جلال خباز فرزند علی) دایر بر تحصیل مال از طریق نامشروع به دادسرا ارایه نموده که پس از رسیدگی مقدماتی با صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست به دادگاه ارسال که به شماره ۹۱۰۱۰۹ ک ۱۰۲ به ثبت رسیده و وقت رسیدگی به آن مورخ ۹۲/۹/۱۲ ساعت ۱۰ صبح تعیین گردیده، که به علت مجهول المکان بودن متهم و به تجویز ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری و دستور دادگاه یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا متهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر فوق در جلسه رسیدگی دادگاه حاضر گردد، در صورت عدم حضور دادگاه در غیاب وی مبادرت به رسیدگی و صدور حکم غیابی می‌نماید.
۱۳۷۲۸
رزمجویی – مدیر دفتر شعبه ۱۰۲ دادگاه جزایی ممسنی

آگهی حصر وراثت

خانم معصومه گوارا دارای شناسنامه شماره ۲۷۳۹ متولد ۱۳۵۹ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۸–۵–۹۲ ح ش ۱ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی رضا ربیعی به شناسنامه ۶۱۵۸ در تاریخ ۱۳۹۲/۶/۱۵ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱– معصومه گوارا ش ش ۲۷۳۹ صادره از حوزه فسا همسر متوفی ۲– لیدا ربیعی ش ش ۲۴۴۰۱۳۲۴۶۲ صادره از حوزه فیروزآباد دختر متوفی ۳– لیلا ربیعی ش ش ۲۴۴۰۲۵۸۲۳۷ صادره از حوزه فیروزآباد دختر متوفی ولاغیر
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنهاست ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورای حل اختلاف تقدیم نمایند. بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۲۰۱/ م الف
۱۳۷۳۲/۳۹۳۳ رییس شعبه کشکولی شورای حل اختلاف فیروزآباد

آگهی حصر وراثت

آقای سیدمحمدحسین هاشمی دارای شناسنامه شماره ۷۳۶ متولد ۱۳۴۴/۴/۱۷ به شرح دادخواست به کلاسه – از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زهرا هاشمی امیرسالاری به شناسنامه ۲۴۴۷۹۸۲۶ در تاریخ ۱۳۹۲/۴/۱۷ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱– طاهره هاشمی امیر سالاری ش ش ۸۱۷ ت ت ۱۳۴۴/۶/۳۰ صادره از حوزه فیروزآباد مادر متوفی ۲– سیدمحمد حسین هاشمی امیرسالاری ش ش ۷۳۶ ت ت ۱۳۴۴/۴/۱۷
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنهاست ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورای حل اختلاف تقدیم نمایند. بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۲۰۲/ م الف
۱۳۷۳۲/۳۹۳۳ رییس شعبه پنجم شورای حل اختلاف فیروزآباد

آگهی اخطار اجرایی

محکوم له: کیوان ناصری فرزند اسماعیل، نشانی: فارس، میمند، بلوار معلم
محکوم علیه: سیدحسین ساداتی فرزند سیدمحمد، مجهول المکان
محکوم به: به موجب دادنامه شماره ۱۴۴ – ۹۲ مورخ ۹۲/۴/۳۱ صادره از شورای حل اختلاف میمند که به مرحله قطعیت رسیده محکوم علیه محکوم است به حضور در احدی از دفاتر اسناد رسمی و تنظیم و انتقال سند خط تلفن همراه به شماره ۰۹۱۷۷۰۸۳۴۶۴ به نام محکوم له.
محکوم علیه به موجب ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی ماده ۱۸۹ قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مکلف است ظرف ده روز از تاریخ ابلاغ اخطار اجرایی رأسا نسبت به اجرای مفاد حکم اقدام نماید، در غیر اینصورت حکم جهت اجرا به اجرای احکام دادگستری فیروزآباد ارسال خواهد شد.
۱۹۷/ م الف
۱۳۷۳۶/۳۹۴۰ رییس شورای حل اختلاف میمند

آگهی

بدینوسیله به آقای سیدمحمود (سیدمحمد) موسوی مجهول المکان ابلاغ می‌گردد که خانم خدیجه خسروی فرزند حبیب اله ساکن ممسنی دادگستری شکایتی مبنی بر کلاهبرداری طلا به دادگاه ارایه که پس از تحقیقات اولیه و صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست به این دادگاه ارجاع که به شماره ۹۱۰۸۹۰ ک ش ۱۰۱ ثبت این شعبه گردیده و وقت رسیدگی مورخه ۱۳۹۲/۹/۲۳ ساعت ۱۰ تعیین گردیده است. لذا به لحاظ مجهول المکان بودن متهم مطابق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری و دستور دادگاه برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی تا متهم در تاریخ مزبور در جلسه رسیدگی دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر این صورت دادگاه در غیاب وی مبادرت به رسیدگی و اصدار رأی می‌نماید.
۱۳۷۲۶
امیری – مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی ممسنی

آگهی فروش و مزایده (مرحله اول)

به موجب پرونده کلاسه ۹۱/۱۱/۳۵ محکوم علیه محمدامین زارعی محکوم به پرداخت نه میلیون و ششصد و دو هزار تومان در حق محکوم له عباس صفرپور گردیده است که پس از طی تشریفات قانونی اموال زیر: ۱– ترایلی اورژانس یک عدد ۲– ترایلی ECG یک عدد ۳– ساکشن پدالی یک شیشه یک عدد ۴– پایه سرم ۶ عدد ۵– تخت معاینه ساده ۸ عدد ۶– ترایلی پانسمان ۷ عدد ۷– کپسول اکسیژن ۲۰ لیتری یک عدد ۸– پاروان ۳ عدد ۹– نگاتسکوپ ۲ خانه یک عدد ۱۰– نگاتسکوپ ۱ خانه یک عدد ۱۱– برانکارد چرخدار یک عدد ۱۲– فور ۵۰ لیتری یک عدد ۱۳– تخت ژنیکولوژی یک عدد ۱۴– لگن سه پایه یک عدد ۱۵– یونیت و صندلی دندان پزشکی ۲ عدد ۱۶– موتور پرداخت دندانپزشکی یک عدد ۱۷– کمد دندانپزشکی ۳ عدد ۱۸– نابوره دندانپزشکی ۳ عدد ۱۹– صندلی پلاستیکی ۴ تایی ۴ عدد ۲۰– صندلی پلاستیکی تکی ۲۵ عدد ۲۱– میز اداری ۴ عدد ۲۲– میز مدیریت ۲ عدد ۲۳– میز جلسه یک عدد ۲۴– تخت کاشت مو ۲ عدد ۲۵– دستگاه تی شویی یک عدد ۲۶– پاروان سربی ۱ عدد ۲۷ – میز غذا یک عدد ۲۸– ویلچر یک عدد ۲۹– صندلی چرخدار ۲ عدد ۳۰– اتوکلای ۳۰ لیتری قدیمی ۳۱– تخت مخصوص دندانسازی یک عدد ۳۲– سطل آشغال ۶ عدد ۳۳– هیت لمپ یک عدد ۳۴– کولر آبی دستی چرخدار ۲ عدد ۳۵– کولر آبی دستی ۲۰۰۰ هشت عدد ۳۶– کازیو ۲ عدد ۳۷– چاپگر حرارتی یک عدد ۳۸– استیشن آلومینیومی منشی ۲ عدد ۳۹– فایل اداری ۴ کشو ۲ عدد ۴۰– کمد فلزی دیواری ۱۲۰×۱۲۰ یک عدد ۴۱– دوربین مداربسته یک عدد ۴۲– اسپیلت پاناسونیک ۱۲۰۰۰ یک عدد ۴۳– آبسردکن یک عدد ۴۴– تردمیل کوچک یک عدد ۴۵– چرخ ثابت ورزشی یک عدد ۴۶– یخچال ارج یک عدد ۴۷– پروژکتور یک عدد ۴۸– ترایلی ۵ طبقه یک عدد به آدرس فیروزآباد درمانگاه نرگس حسب نظریه کارشناسی به مبلغ ۱۲۸/۱۷۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است را جهت پرداخت محکوم به معرفی کرده است و لذا مورخه ۹۲/۸/۱۵ ساعت ۱۰ صبح جهت برگزاری مزایده این ملک در این واحد اجرایی تعیین و اعلام می‌شود در وقت مقرر ذکر شده، مزایده در حضور نماینده محترم دادستان، از قیمت کارشناسی شروع و شخص یا اشخاصی برنده مزایده اعلام می‌شوند که بالاترین قیمت را پیشنهاد و حداقل ۱۰ درصد آن را نقدا و الباقی را ظرف حداکثر مدت ۳۰ روز به حساب سپرده دادگستری فیروزآباد به شماره ۲۱۷۱۳۵۳۰۳۳۰۰۰ واریز نمایند. کسانی که تمایل جهت خرید دارند می‌توانند ظرف مدت پنج روز قبل از تاریخ برگزاری مزایده به این دایره اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنها از مال موصوف داده شود. ضمنا کلیه هزینه‌های نقل و انتقال برعهده خریدار خواهد بود.
۲۰۰/ م الف
۱۳۷۳۸/۳۹۴۲
قاضی اجرای احکام حقوقی شوراهای حل اختلاف فیروزآباد

آگهی

خواهان‌ها علی اکبر اسدی و علی اصغر اسدی وفرزانه اسدی و فرشته اسدی و فریبا اسدی و فاطمه اسدی و مرضیه اسدی دادخواستی به طرفیت خواندگان ساناز اصلاحی و سهیلا اصلاحی و حمید اصلاحی و آرش اصلاحی و بدری فیروزآبادی به خواسته اثبات مالکیت (مالی غیرمنقول) تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان فیروزآباد نموده که جهت رسیدگی به شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان فیروزآباد واقع در شهرستان فیروزآباد ارجاع و به کلاسه ۹۲۰۹۹۸۷۱۷۷۲۰۰۳۶۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۲/۱۰/۱۶ و ساعت ۹ تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن در دادگاه حاضرو ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.
۱۳۷۲۲/۳۹۲۹
۱۹۹/ م الف
قربانی شعار – منشی شعبه دوم دادگاه عمومی(حقوقی) دادگستری فیروزآباد

آگهی اخطار اجرایی

محکوم له: کرامت عشقی فرزند کاکاعلی به نشانی فیروزآباد سه راه بروجردی
محکوم علیه: رمضان حیدری فرزند خداکرم مجهول المکان
محکوم به: به موجب دادنامه شماره ۲۵ – ۹۲/۱/۲۸ مورخ ۹۲/۱/۲۸ صادره از شورای حل اختلاف که به مرحله قطعیت رسیده محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ بیست و سه میلیون ریال بابت اصل خواسته و خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید چک (۸۱/۵/۲۰) تا زمان اجرای حکم براساس شاخص اعلامی بانک مرکزی و پرداخت هزینه دادرسی به ماخذ قانونی در حق خواهان و همچنین هزینه‌های اجرایی و نیم عشر دولتی
محکوم علیه به موجب ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی ماده ۱۸۹ قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مکلف است ظرف ده روز از تاریخ ابلاغ اخطار اجرایی رأسا نسبت به اجرای مفاد حکم اقدام نماید، در غیر اینصورت حکم جهت اجرا به اجرای احکام دادگستری فیروزآباد ارسال خواهد شد.
۱۹۵/ م الف
۱۳۷۳۱/۳۹۳۲ رییس شورای حل اختلاف میمند

آگهی

بدینوسیله به خانم الهام دهقان مجهول المکان ابلاغ می‌گردد که خانم سکینه پرهیز فرزند غارتی ساکن ممسنی دوراهی شکایتی مبنی بر خیانت در امانت دو قطعه خار طلا دو عدد سوزن طلا و دو عدد اشرفی طلا به دادگاه ارایه که پس از تحقیقات اولیه و صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست به این دادگاه ارجاع که به شماره ۹۰۰۹۴۳ ک ش ۱۰۱ ثبت این شعبه گردیده و وقت رسیدگی مورخه ۱۳۹۲/۷/۲۸ ساعت ۱۰ تعیین گردیده است. لذا به لحاظ مجهول المکان بودن متهم مطابق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری و دستور دادگاه برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی تا متهم در تاریخ مزبور در جلسه رسیدگی دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر این صورت دادگاه در غیاب وی مبادرت به رسیدگی و اصدار رأی می‌نماید.
۱۳۷۲۵
امیری – مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی ممسنی

آگهی

بدینوسیله به آقای کرامت اژدری مجهول المکان ابلاغ می‌گردد که حسب گزارش مأمورین انتظامی و کیفرخواست صادره از دادسرای عمومی و انقلاب ممسنی مبنی بر مشارکت در حمل و نگهداری یک عدد اسپری فلفلی به دادگاه ارایه که پس از تحقیقات اولیه و صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست به این دادگاه ارجاع که به شماره ۹۰۰۵۸۲ ک ش ۱۰۱ ثبت این شعبه گردیده و وقت رسیدگی مورخه ۱۳۹۲/۸/۲۵ ساعت ۱۱ تعیین گردیده است. لذا به لحاظ مجهول المکان بودن متهم مطابق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری و دستور دادگاه برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی تا متهم در تاریخ مزبور در جلسه رسیدگی دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر این صورت دادگاه در غیاب وی مبادرت به رسیدگی و اصدار رأی می‌نماید.
۱۳۷۲۴
امیری – مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی ممسنی

آگهی تأسیس شرکت

شرکت قطعه سازان ارجان (سهامی خاص با استناد به صورت جلسه مجمع عمومی مؤسسین مورخه ۹۲/۶/۲ تحت شماره ۳۱۷۸ مورخه ۹۲/۷/۱۰ با کد شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۶۸۳۶۱ در این اداره به ثبت رسیده که خلاصه اساسنامه و اظهارنامه آن در روزنامه رسمی و در روزنامه کثیرالانتشار جهت اطلاع عموم به شرح زیر آگهی می‌شود:
۱– نام شرکت: قطعه سازان ارجان (سهامی خاص)
۲– موضوع شرکت: راه، تأسیسات مربوط به شبکه گازرسانی شهری، انشعاب، تأسیسات مکانیکی سیستم‌های سرد کننده و تأسیسات و تجهیزات تعمیر خانه‌های آب و فاضلاب، نفت و گاز شامل خطوط لوله جریانی آب، شامل مخازن آب، ایستگاههای پمپاژ آب و فاضلاب، احداث حوضچه‌ها و استخرهای پرورش و تکثیر آبزیان، ساختمان شامل آجری، اسکلت فلزی، کشاورزی (فعالیت شرکت در زمینه‌های فوق منوط به اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح می‌باشد.)
۳– سرمایه شرکت مبلغ یک میلیون ریال منقسم به یکصد سهم ده هزار ریالی با نام می‌باشد که ۳۵٪ آن نقدی و ۶۵٪ آن تعهدی می‌باشد.
۴– مرکز اصلی شرکت: بهبهان، خیابان ۶۰ متری بلوار آیت اله بهبهانی، انتهای کوچه پردیس، پلاک ۸۰ کدپستی ۶۱۶۱۸۶۹۵۹۸
۵– مدت آن از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
۶– اختیارات مدیرعامل طبق مفاد اساسنامه می‌باشد.
۷– اعضای هیأت مدیره عبارتند از: آقای ابوالحسن جواره با کد ملی ۵۹۹۹۹۶۸۲۵۹ به سمت مدیرعامل و علی خیران با کدملی ۴۲۴۰۱۷۳۵۳۱ به سمت رییس هیأت مدیره و اکبر جواره با کد ملی ۵۹۹۹۸۰۱۰۵۲ به سمت نایب رییس هیأت مدیره همگی برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۸– حق امضای اوراق مالی و اسناد تعهدآور (چک، سفته، بروات قراردادها) با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
۹– بازرسین عبارتند از: آقای باقر باقری با کدملی ۵۹۹۹۹۷۰۷۲۵ به سمت بازرس اصلی و آقای سجاد باقری با کدملی ۴۲۴۰۱۶۲۶۱۰ به سمت بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب شدند.
۱۰– روزنامه رسالت جهت درج آگهی های شرکت تعیین شد.
۱۳۷۳۰
۸/۲۴۳/ م رالف
افشین – رییس ثبت اسناد و املاک بهبهان

آگهی

خواهان کرامت اله عشقی با وکالت علی شبانکاره دادخواستی به طرفیت خواندگان جمشید محمدی فرزند اسکندر و وسیله محمدی فرزند غلامحسین و سیمین کمالی فرزند کمال و علی عسکر (عسکری) محمدی فرزند اسکندر و علی محمدی فرزند غلامحسین و اسماعیل محمدی فرزند اسکندر و مهین محمدی فرزند غلامحسین و رودابه محمدی فرزند غلامحسین و سودابه محمدی فرزند اسکندر و شاهپور محمدی فرزند غلامحسین به خواسته اثبات مالکیت (مالی غیرمنقول) تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان فیروزآباد نموده که جهت رسیدگی به شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان فیروزآباد واقع در شهرستان فیروزآباد ارجاع و به کلاسه ۹۱۰۹۹۸۷۱۷۷۲۰۰۶۵۶ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۲/۹/۲۷ و ساعت ۹ تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن در دادگاه حاضرو ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.
۱۳۷۳۳/۳۹۳۴
۱۹۴/ م الف
قربانی شعار – منشی شعبه دوم دادگاه عمومی(حقوقی) دادگستری فیروزآباد

آگهی تأسیس شرکت

شرکت فرا اندیشه نگاران تجارت پارس(سهامی خاص) در تاریخ ۱۳۹۲/۷/۸ تحت شماره ۲۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۶۵۲۷۶ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ مذکور از نظر امضای ذیل ثبت تکمیل گردیده است خلاصه اظهارنامه و اساسنامه آن در روزنامه رسمی کشور و طلوع به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد:
۱– موضوع شرکت: امور تجارت و بازرگانی در رابطه با مصنوعات چوبی، تهیه و تولید و بسته بندی خرید و فروش، بازاریابی، توزیع انواع کالاهای مجاز واردات و صادرات انواع کالاهای مجاز حق العمل کاری و ترخیص کالا از کلیه گمرکات برابر قوانین و مقررات جاری کشور
۲– سرمایه شرکت: مبلغ یک میلیون ریال است که کلا نقدی بوده و به یکصد سهم ده هزار ریالی با نام تقسیم و سی و پنج درصد آن به موجب گواهی ۱۸۲/۹۱۵ مورخ ۱۳۹۲/۷/۸ به حساب ۶۷۴۵۴۵۳۱۳ بانک کشاورزی شعبه آباده طشک واریز و بقیه در تعهد صاحبان سهم می‌باشد.
۳– مرکز شرکت: فارس، آباده طشک، خیابان امام خمینی(ره)، پلاک ۵۱۲ کدپستی ۷۴۹۳۱۴۳۹۷۳
۴– مبدا تشکیل شرکت و مدت آن: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
۵– مدیران و صاحبان امضای مجاز: آقایان موسی زارع، کریم خردمندی، نازنین خردمندی به عنوان اعضای هیأت مدیره انتخاب که در نتیجه آقای موسی زارع ش م ۵۴۶۹۹۹۰۱۱۷ و کدپستی ۷۳۶۸۱۴۶۳۱۷ به سمت رییس هیأت مدیره و کریم خردمندی به ش م ۲۳۰۰۹۰۸۴۹۲ و کدپستی ۷۱۴۹۶۸۴۴۴۸ به سمت نایب رییس هیأت مدیره و نازنین خردمندی به ش م ۲۲۸۱۲۲۵۴۵۳ و کدپستی ۷۱۴۹۶۸۴۴۴۸ به سمت عضو هیأت مدیره و کورش مهرآسا به ش م ۲۲۹۷۹۸۵۹۸۳ و کدپستی ۷۱۶۵۹۸۳۷۵۸ به سمت مدیرعامل شرکت برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی و نامه‌های اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
۶– بازرسان شرکت: فاطمه جباریان جهرمی به ش م ۲۳۰۰۱۲۰۸۸۷ و کدپستی ۷۱۷۷۷۶۳۵۷۹ به سمت بازرس اصلی محمدهادی بامداد به ش م ۲۵۵۹۸۲۰۱۷۱ و کدپستی ۷۴۹۳۱۳۳۶۱۵ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.
۱۳۷۲۳/۳۹۳۰
مصطفی علیخانی رییس ثبت اسناد و املاک آباده طشک

آگهی تاسیس شرکت

شرکت تولیدی صنعت نوین پلاستیک محمدی (سهامی خاص) در تاریخ ۹۲/۷/۱۰ ذیل شماره ۵۳۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۶۸۱۱۴ دراین اداره ثبت و در تاریخ ۹۲/۷/۱۰ امضاء ذیل ثبت تکمیل گردیده است. خلاصه اساسنامه و اظهارنامه آن در روزنامه رسمی کشور و روزنامه طلوع به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.
۱– موضوع شرکت : تولید ظروف پلاستیکی ، تهیه و خرید پلیمر خام و خرید ضایعات پلاستیکی با استفاده از دستگاه های تزریق پلاستیک و قالب ظروف پلاستیکی ، اقدام به تولید انواع ظروف پلاستیکی آشپزخانه ، سبدهای پلاستیکی کشاورزی و پلاستیک مخصوص گلخانه و ظروف یکبار مصرف
۲– سرمایه شرکت : بیست میلیون ریال منقسم به بیست سهم هر یک به ارزش یک میلیون ریال که از طرف صاحبان سهام پرداخت گردیده است
۳– مرکز شرکت : استان فارس شهرستان مهر شهر مهر شهرک صنعتی کدپستی ۷۴۴۵۱۱۸۵۵۱
۴– مدت شرکت از تاریخ ثبت به مدت نامحدود می باشد.
۵– مدیران و صاحبان امضاء مجاز :آقای حسین محمدی فرزند سهراب به شماره ملی ۶۵۷۹۷۶۹۱۵۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم کبری علیزاده فرزند محمود به شماره ملی ۶۵۷۹۹۷۴۴۳۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و خانم یسنا محمدی فرزند حسین به عنوان عضو هیئت مدیره و منشی شرکت برای مدت ۲ سال توسط اعضای هیئت مدیره انتخاب گردید و مقرر گردید کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تعهدآور بانکی از قبیل چک و سفته و برات با امضاء حسین محمدی (رئیس هیئت مدیره) به اتفاق کبری علیزاده (مدیرعامل و نائب رئیس) همراه با مهر شرکت دارای اعتبار است و سایر نامه های اداری و اوراق عادی با امضاء حسین محمدی (رئیس هیئت مدیره) و مهر شرکت معتبر خواهد بود.
۶– بازرسان شرکت: آقای سید احمد علامه فرزند سید رضا به کدملی ۶۵۷۹۹۱۰۷۴۷ به عنوان بازرس اصلی و خانم مرضیه جوکار فرزند احمد به کدملی ۶۵۷۹۶۱۶۴۸۲ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.
۱۳۷۳۹/۳۹۴۵
محمود احمدی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۲۶۰۳۲۴۰۰۳۰۰۱۳۳۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جمشید زنده بودی فرزند علی به شماره شناسنامه ۴۱۹۱ صادره از تنگستان به شماره ملی ۸–۹۳۰۱۰۶–۳۵۵ در یک باب خانه به مساحت ۱۹۱/۲۵ مترمربع پلاک فرعی ۸۵ از ۳۸۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک – فرعی از ۳۸۵ اصلی قطعه یک بخش ۴ اهرم واقع در اهرم خریداری از خانم شهناز جعفری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع ذیصلاح قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۲/۷/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۲/۸/۱۲
شماره: ۷۴۹۸–۹۲/۷/۱۰ ۱۳۷۳۵
۱۲۲/م الف صالح احمدی – رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر